

Retreat på Mundekulla



7-9 okt 2016

Yoga, Ayurveda, Livsstilsinspiration & meditation

Med Åsa Nyström



Plats: Det vackra Mundekulla i Småland

För dig som önskar:

- Egen tid för andrum, avspänning, återhämtning och livsstilsinspiration
- Djupare närvaro i nuet
- Mer balans i kropp och sinne
- Mer kontakt med det som är du, och det du brinner för i livet
- Detta tillsammans med likasinnade, på en behaglig och naturskön plats

Denna retreat är öppen för dig som har ett öppet sinne och önskar växa som människa.

Innehåll

- Mjuk hathayoga med inslag av yin-yoga
- Meditationer i stillhet och rörelse
- Livsstilsinspiration enligt ayurvediska principer
- Praktisk tillämpning av egenvård
- Livgivande andningsövningar (pranayama)

- Djupavspänning med integrerad yogaterapi och mind/sound-resonansteknik
- Sharing i grupp och perioder i tystnad
- Möjlighet till vila och varande i vacker natur kring Mundekulla



Läraren

Åsa har mångårig erfarenhet av att leda grupper och har undervisat i yoga, hälsa och självkännedom under de senaste 13 åren. Hon är yrkesutbildad hälsovägledare och internationellt certifierad yogalärare, yogaterapeut, ayurvedisk hälsorådgivare och örterapeut. Ursprungligen utbildad inom Sivananda-traditionen, 500 timmar, har hon fortsatt lära sig om sig själv och självutvecklingens väg genom yogalärarna Sky, Angela Farmer & Victor

Läs mer på Floweryoga.nu och Facebook.com/floweryoga.nu

van Kooten, Saji m fl. Hos den sistnämnda har hon studerat integrerad yogaterapi på Vashista Yoga Research Foundation.

Andra inspirationskällor i Åsas utforskande på kroppens väg mot personligt växande är Basal kroppskänedom, Feldenkrais-metoden och Eurytmi. Ayurveda-utbildningen har Åsa gått på Ayurvedaskolan i Markaryd och i Kerala, dit hon återvänt regelbundet under de senaste 23 åren.



Läraren: Åsa Nyström

Ända sen barndomen har den röda tråden i Åsas liv varit att vilja värna om vår jord och att leva i samklang med naturen. Hon brinner för att vägleda människor att komma tillbaka till sitt ursprung genom att slappna av, hitta njutningen och förstå sin uppgift i livet. Hon bor i Byn Sankt Olof på Österlen, där hon ger miniretreat, när hon inte håller ayurveda- och yogaretreat i Indien.

Allmän info

Retreaten startar med incheckning kl. 16.00-16.30 på fredagen och slutar vid 15.00-tiden på söndagen. Plats: www.mundekulla.se
Det serveras vegetarisk mat på Mundekulla. Vi kommer hjälpas åt med diskning i samband med måltiderna samt städa rum, kurslokal innan hemfärd.

Pris yogaretreat

1950 kr. (bokas & betalas till Åsa Nyström)
Obs! Earlybird-pris 1650 kr om du bokar senast **30/6** och 1800 kr om du bokar senast den **25/8!**

Kost och logi

 (betalas till Mundekulla på plats)

- Enkelrum med dusch och toa inkl kost 2000:-
- Dubbelrum med dusch och toa inkl kost 1700:-
- Dubbelrum med gem. dusch och toa inkl kost 1600:-
- Enkel/dubbelrum med gemensam dusch/wc inkl kost 1800:-/1400:-

Totalpris = Pris yogaretreat + pris kost och logi

Anmälan och betalning

- Du bokar genom att anmäla dig till info@smilingmountain.com och betala in 1950 kr till pg 1002581-5 (eller betala in earlybird-priset innan resp. datum).
- Ange namn och telefonnummer både i mejlet och vid inbetalningen.
- Efter anmälan får du en länk till rumsbokningen på Mundekulla.
- Vid avbokning innan 7/9 erhålles retur av retreat-avgift förutom en bokningskostnad på 500:-.
- Vid avbokning efter 7/9 erhålles retur av retreat-avgift endast vid uppvisande av giltigt läkarintyg.
- Betalning för kost och logi sker på plats direkt vid incheckning på fredagen till Mundekulla Kurs & Retreatgård, men bokas via Åsa i samband med anmälan.

Att ta med

Ta med egen yogamatta (meditationskudde finns på plats), lakan och handduk samt yogakläder. Det kan vara skönt med varma kläder, inneskor och promenadskor.

För mer info

Mejla info@smilingmountain.com eller ring 070-333 82 11.

Jag ser fram emot att dela med mig av erfarenheter ur yogans, ayurvedans och meditationens värld. Min önskan är att du som deltar i retreatet återvänder hem utvilad, inspirerad, balanserad och mer i kontakt med din källa. Varmt välkommen att delta!

Åsa Nyström & Mundekulla-teamet